

こんにちは。きゅうしょくカンガルー！（奈良の学校給食を考える会）です。
日に日に秋を感じる今日この頃。実りの秋、そして冬への準備の時期ですね。
私たちは、おいしい給食&ほんとうの食育をめざして活動しています。

このメルマガは、私たちの活動や奈良県内の給食をめぐる状況をお知らせしたく、
今までの活動の中で連絡先を交換させていただいた方を中心にお送りしています。
メルマガ解除をご希望の方は、お手数ですが、
oishiikyusyoku@gmail.com まで解除希望の旨をお書き添えの上ご連絡ください。

■ ■ もくじ ■ ■

- 1 「こころとからだをはぐくむ子どもの給食」講演会 報告
 - 2 イベント情報
-

■ 1 ■ 「こころとからだをはぐくむ子どもの給食」講演会 報告

9月5日「菌ちゃん先生と畑の土作りワークショップ」ならびに、9月6日「こころとからだをはぐくむ子どもの給食」講演会にご参加・ご協力いただいた皆さま、誠にありがとうございました。素晴らしい内容で盛況に終えることができました。講演会の内容を少しご紹介できればと思います。

まず何より印象的だったのは、3人の講師の方がお互いに敬意を持ち、理解しあっておられる様子でした。「松見歯科」の松見哲雄先生は歯科医の視点から、「NPO 法人大地といのちの会」の吉田俊道先生は農業の視点から、「きのみむすび保育園」の坂下喜佐久先生は保育の視点から、子どもの給食の大切さをそれぞれお話くださいましたが、価値観や目指す未来は同じなのだろうと感じました。そして、どの先生も「誰かを責めたりしない」という姿勢も共通していました。

最初に松見先生の、36年間歯科医として25万人の治療と指導に携わってきた経験からのお話です。学校給食法第1条に、給食は「児童の心身の健全な発達に資するもの」と定められていますが、果たして現在の給食はこれを満たしているだろうか、という問題提起がされました。完全米飯給食も徐々に増えてきてはいますが、学校が長期休暇の春休みや夏休みになると体調が良くなる児童や先生がた

くさんいるのだそうです。生活改善として大きく4つのポイントがあり（①良い食べ物を選ぶ、②よく噛む、筋肉を使う、③鼻呼吸、④足指を広げる）、そのうち、良い食べ物とは、例えば玄米・季節の野菜・発酵食品を食べること、砂糖・小麦粉・油・砂糖・牛乳を摂りすぎないことなどが挙げられました。

次に吉田先生の「菌ちゃん野菜」のお話です。「菌ちゃん野菜」とは、生ゴミを使った土作りで育てた野菜のことで、栄養価が高く、美味しく、抜群の抗酸化力がある等の長所があるそうです。またこの野菜作りを学校園などで子どもたち自身が行うことで、いのちにつながる体験ができます。「この世界には発酵と腐敗がある、つまりミソとクソがある。ミソを食べるのが人間、クソを食べるのが虫。役割が違うから共存できる。」「虫も草もは敵ではなく、何も殺す必要はない。」
「菌ちゃん畑の元気な土づくりは、生ゴミを小さく切り、ボカシを入れ、生ゴミを入れすぎず、土とよく混ぜ、畑を温かい温度にする。菌ちゃんお腹の元気な体づくりは、よく噛み、発酵食品を食べ、食べ過ぎず、運動し、お腹の温度を37℃に保つ。畑作りも体作りも同じこと。」このようなお話を科学的な根拠に基づいてお話してくださいました。

そして坂下先生からは、40年園長として子ども達を見てきた経験から、食の改善はすぐに答えがでるものではないから気長に取り組まなければならない、けれど長く続ければ必ず答えがでるというお話がありました。保育園では小豆を入れて炊いた玄米と和食の給食にしている、入園半年後から病欠が激減しているそうです。玄米や切干し大根が大好きな子どもたちの、笑顔素敵な映像も見せてくださいました。

パネルディスカッションでは、会場からの質問にお答えいただきました。

Q.学校や地域への働きかけに良い方法はありますか？

A.（吉田先生）偉い人は感情では動かない、けれど保護者の10%が言えば動く。私はまず菌ちゃん野菜の良さを保護者に分かってもらいたいと思って活動しています。

（松見先生）全体を変えるのは難しいが、パンの日におにぎりを持っていくなど自分の家庭でできることから始めるのが良いのではないのでしょうか。

Q.無農薬ではない野菜でも、皮を剥かずに食べた方が良いでしょうか？

A.（吉田先生）一番心配な夏野菜、例えばパプリカ、しそ、いちごなどは皮を剥いた方が良いでしょう（笑）。農薬の危険性より皮にある栄養をとるメリットのほうが大きいと思います。また無農薬でない野菜くずを土作りに使う場

合も、土の中の菌ちゃんがある程度ちゃんと分解してくれるので大丈夫です。

Q. 「食」に注目するようになったきっかけは？また、夢はありますか？

A. (坂下先生) 実家が農家で、保育所を始めるとき両親から「口から入れるものが人間の体をつくるから、食がとても大事だとふまえて小さい子に接しなさい」と言われたことを忠実に守ってやってきました。正しいことがつぶされない世の中を望んでいます。

(吉田先生) 給食で菌ちゃん野菜を食べている小学生たちが、長期休暇で給食を食べない3月と8月だけ体温が下がるというような事例に接して、効果のすごさに驚きました。菌ちゃん野菜を全世界に広げて、本当の意味での循環型共生社会を実現したいと思っています。

(松見先生) 虫歯や歯周病を防ぎたい一心で食改善指導をしてきた結果、ありとあらゆる病気が直るのを目の当たりにしてきました。こどもからお年寄りまで、元気のサポートをしていきたいです。

どの先生も、まず自分がやってみること、自分で確かめることの大切さを繰り返しおっしゃっていました。話を聞くだけで終わりではなく、奈良でも、それぞれのご家庭でも、実践していきましょう。9月5日「菌ちゃん先生と畑の土作りワークショップ」で使用した畑は、今後も継続して農作業やワークショップを開催していく予定です。詳細が決まりましたら、このメルマガやフェイスブックページでお知らせしていきます。また、月に一度「いのちつながる∞いただきマスシェ」というイベント内で、給食に関する交流会も継続開催しています(詳細こちら <https://www.facebook.com/itadakimasusye>)。ぜひご参加ください。

■ 2 ■ イベント情報

◇ばあく×ナラマーシカ 食物アレルギーを考える試食&交流会

日時：2015年10月15日(木) 10:00~12:00

場所：徳矢住建株式会社 陽だまりの家(奈良市)

詳細：<https://www.facebook.com/events/143494832661883/>

◇きゅうしょくカンガルー！交流会

日時：2015年11月21日(土) 13:30~15:30

場所：ユープ自然派奈良 事務所 組合員活動ルーム

詳細：後日お知らせします。ぜひ日程空けておいてください。

◇大和郡山玉ねぎプロジェクト＊玉ねぎ植え付け

日時：2015年11月21日(土) 10:00～

詳細：<https://www.facebook.com/mirainokodomonosyoku>

※大和郡山子どもの食を考える会では一緒に活動頂けるスタッフを募集中です。

●来月もお楽しみに♪●

メルマガ発信元：きゅうしょくカンガルー！（奈良の学校給食を考える会）

E-mail：oishiikyusyoku@gmail.com

facebook：<https://www.facebook.com/oishiikyusyoku>

（メルマガのバックナンバーも順次掲載しています）

事務局：生活協同組合コープ自然派奈良内（奈良市今市町40-1）
